



El ramadán requiere del control médico en los pacientes diabéticos

MADRID
LUZ MAR REBOLLO

Una visita al médico, controlar la glucemia capilar y ajustar la medicación a las comidas son las tres recomendaciones que aconseja Josep Franch Nadal, médico de Familia del Centro de Salud Raval de Barcelona, a todos los musulmanes diabéticos que vayan a practicar el ramadán.

El ritual musulmán comienza mañana en todo el mundo y se calcula que entre 240.000 y 250.000 diabéticos lo seguirán en España. "Existen riesgos para los practicantes con la patología; sin embargo, el tipo de diabetes condiciona los efectos adversos que tiene el ayuno", explica Franch.

Así, mientras los diabéticos de tipo 2 cuyo tratamiento pasa por dieta y ejercicio presentan un riesgo muy bajo de sufrir complicaciones, la diabetes tipo 1 sí puede presentar problemas en el paciente.

Los riesgos asociados a los pacientes insulinizados son más altos, por el hecho de que al no tomar alimentos su organismo va a necesitar glucosa. "Las hipoglucemias y las hiperglucemias son las consecuencias más graves que pueden desencadenarse con el ramadán", asegura Franch. Por ello, para evitar estas complicaciones es necesario una visita pre-ramadán en la que el médico individualice el riesgo del paciente e incluso desaconseje su práctica en casos extremos.

EDUCACIÓN SANITARIA
Sin embargo, la visita al especialista se efectúa en un porcentaje menor al 10 por ciento. "Está aumentando la información en la comunidad musulmana. Muchas veces son los imanes los que dan las recomendaciones que deben seguirse en el ritual y, en definitiva, los que se encargan de aconsejar educación sanitaria". Franch

En España entre 240.000 y 250.000 afectados con diabetes realizarán el ramadán a partir de mañana. Su educación sanitaria es clave

recomienda la revisión para conocer la mejor manera de cuidar la alimentación durante estas semanas e incluso informarse de posibles cambios en la pauta del tratamiento a seguir. Esto demuestra la necesidad de fomentar una educación diabetológica que explique no solo los riesgos de ayunar sino conocer mejor la patología y su posible evolución.

Nutrición adaptada al ayuno

En torno al 90 por ciento de los musulmanes residentes en España seguirán el ramadán a partir de este sábado. Josep Franch, médico de Familia del Centro de Salud Raval de Barcelona, aconseja ingerir alimentos muy ricos en fibra y que contengan hidratos de carbono complejos, que al organismo le cueste digerir por la mañana "para asegurar que el cuerpo extraiga nutrientes durante las horas de sol". Por el contrario, durante el ocaso la tradición requiere alimentos que se absorban más rápido como los dátiles con los que suelen iniciar el banquete. "Más allá de la cuestión sanitaria, los médicos debemos entender el significado del ramadán".